

<<月子护理与新生儿保健专家指导>>

图书基本信息

书名：<<月子护理与新生儿保健专家指导>>

13位ISBN编号：9787510430534

10位ISBN编号：7510430534

出版时间：2012-10

出版时间：新世界出版社

作者：刘欣欣

页数：319

字数：200000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<月子护理与新生儿保健专家指导>>

### 内容概要

《月子护理与新生儿保健专家指导》分为分娩、月子护理及新生儿保健每周一篇、新妈妈及新生儿疾病、新生儿喂养七个篇章，每一个篇章内容都为新妈妈产后一个月的生活和新生儿宝宝保健提供了一个科学护理的平台。

<<月子护理与新生儿保健专家指导>>

作者简介

刘欣欣

北京玛丽妇婴医院产科主治医师

1999年毕业于北京协和医学院（原中国协和医科大学）临床医学专业，获硕士学位。

曾分别在北京大学医学院第三临床医院妇产科、北京中日友好医院妇产科任副主任医师和主任医师。

## <<月子护理与新生儿保健专家指导>>

### 书籍目录

#### 分娩篇

##### 分娩前的准备

准备好做爸爸妈妈了吗

知识上的准备

思想上的准备

物品上的准备

产前心理调适很重要

分娩痛是可以忍受的

了解相关的分娩知识

准妈妈身体的临产准备

胃部的轻松舒适感

盆腔压迫的不适感

阴道分泌物增多

假性宫缩

临产先兆密切关注

子宫底下降

宫缩

见红

羊膜破裂

认识分娩

认识分娩的三大产程

第一产程

第二产程

第三产程

哪些因素影响正常分娩

产道

产力

胎儿

什么是无痛分娩

不使用药物的无痛分娩

借助药物的无痛分娩

剖宫产与自然分娩的优缺点对比

剖宫产的优点

剖宫产的缺点

自然分娩的优点

自然分娩的缺点

哪种情况适合剖宫产

准妈妈具有以下情况

胎宝宝具有以下情况

进行剖宫产的七大备忘

缓解分娩疼痛的“绝招”

实施自然分娩由哪些因素决定

需进行会阴侧切的情况

需做会阴侧切的情况

避免会阴侧切的小妙方

## <<月子护理与新生儿保健专家指导>>

临产时灌肠好处多  
认识药物性无痛分娩  
难产的几种情况  
常见的难产情况  
初产妈妈要注意的问题  
不宜过早或过晚入院待产  
需提前入院待产的准妈妈  
需要提高警惕的情况  
阴道出血  
胎膜破裂和胎动减弱  
其他症状  
临产前不要憋大小便  
保持好产力的方法有哪些  
加强营养  
保持愉快，不要紧张  
做深呼吸  
宫缩前后的动作  
剖宫产时要注意的问题  
准爸爸需要做的事情  
为宝宝营造一个良好的居住环境  
准备钱及银行卡  
带上照相机或摄像机  
产后照护准备联系好月嫂  
进入临产状态  
学会识别临产信号  
规律宫缩  
临产宫缩的特点  
宫缩不能制止  
如何预防早破水  
定期做产前检查  
注意生活细节  
保持最佳的临产状态  
拉梅兹生产呼吸法  
深呼吸  
浅呼吸  
短促呼吸  
迎接分娩时刻  
激动人心的分娩时刻  
第一产程的配合  
第二产程的配合  
第三产程的配合  
分娩时要留心胎儿变化  
留意胎心变化  
宫缩影响胎心率  
如何听胎心  
分娩时不要大喊大叫  
分娩时用力的小技巧

## <<月子护理与新生儿保健专家指导>>

仰卧时用力的方法  
侧卧时用力的方法  
仰卧抱住双腿的用力方法  
如何预防滞产  
仰卧抱住双腿的用力方法  
预防子宫收缩乏力  
过了预产期怎么办  
不要过分紧张  
继续产检  
为提前入院做好准备  
入院分娩常识及早确定分娩医院  
了解清楚从家到医院的交通状况和路线  
出现分娩前兆不要惊慌  
尽量帮助准妈妈进食  
提前了解分娩医院的住院流程  
要做好看急诊的准备  
准爸爸陪产，做个体贴的参与者  
准爸爸陪产的好处  
待产包准备  
准备好待产包  
待产包包  
出院包包  
大话“坐月子”  
把握休养生息的好时机  
传统月子小心坐  
西方人这样坐月子  
中医说坐月子：调筋脉养气血的最佳时机  
西医看坐月子：生殖系统需要恢复时间  
月子期，体质调养的黄金期  
不可小看的生理恢复期  
忽视坐月子，后悔一辈子  
坐月子不当容易引起的六大后遗症  
后遗症 1：产后腰腿痛  
后遗症 2：子宫复旧不良  
后遗症 3：产后不设防致孕  
后遗症 4：产后排尿问题  
后遗症 5：产后乳房变化  
后遗症 6：产后抑郁症  
坐月子也可以改善体质  
产后如何科学调养  
坐月子方式大盘点  
家人照顾坐月子  
请保姆照顾坐月子  
请月嫂照顾坐月子  
去月子中心坐月子  
为坐月子做充足准备  
坐月子的七大基本注意事项

## <<月子护理与新生儿保健专家指导>>

不要吹风、受凉  
适度的运动与休息  
合理调节饮食  
注意个人卫生  
尽早喂宝宝母乳  
合理安排产后性生活  
记得产后检查  
坐月子必备护理品  
月子必备品：哺乳衣、文胸  
月子必备品：内裤  
月子必备品：月子帽  
月子必备品：束腹带  
月子必备品：牙具  
月子必备品：卫生巾  
创造舒适的月子休养环境  
如何挑选合适的保姆  
请个好月嫂的4大要点  
要明确自己的要求  
选择正规家政公司  
详细了解月嫂的情况  
及时与月嫂沟通  
如何挑选合格的月子中心  
“粮弹充足”迎战月子  
宝宝养育用品  
妈妈必备物品  
月子期食材准备  
小米  
糯米  
芝麻  
月子护理及新生儿保健：第一周  
新妈妈本周饮食方案  
新妈妈生产当天饮食推荐  
临产前营养关键词——积蓄能量  
产后第1餐的营养关键词——恢复体力  
产后第2餐的营养关键词——补充能量  
产后第3餐的营养关键词——补充必需营养素  
产后第1周的月子餐以开胃为主  
水是产后的第一补品  
营养月子餐本周推荐  
科学月子餐十大讲究  
坐月子饮食五大原则  
坐月子饮食三大要诀  
制定月子餐的原则  
月子期间饮食有禁忌  
代谢排毒食谱（第1周）  
新妈妈本周护理须知  
月子期间的护理进程

<<月子护理与新生儿保健专家指导>>

产后 2 小时的重点观察  
产后 24 小时的自我护理  
产后第 1 天最需做的几件事  
产后第 1 周的护理要点  
护理要点需注意  
本周新妈妈实用手册  
剖宫产后的月子护理  
剖宫产第 1 天的护理  
产后第 1 周的护理  
剖宫产伤口的护理方法  
做过会阴切开的产妇护理要点  
注意伤口的变化情况  
会阴伤口自我呵护法  
新生儿发育及保健  
宝宝本周发育情况  
新生儿的生长发育指标  
新生儿常见的一些生理现象  
新生儿的动作反射  
不容忽视的第一次  
本周观察及照顾重点  
宝宝体重减轻是为何  
如何预防新生儿感染  
多做肌肤接触，给宝宝安全感  
脐带自然脱落的护理  
宝宝有眼屎怎么办  
新生儿生活护理一点通  
新生儿的四季护理  
脐带护理，预防感染  
抱孩子的姿势要正确  
母乳是妈妈送给宝宝的最好礼物  
母乳的常见替代品有哪些  
早产儿喂养方法  
早产儿护理方法  
关注新生儿免疫  
本周宝宝常见问题答疑  
宝宝皮肤发黄不会是肝炎吧  
宝宝面部表情很怪  
宝宝脱皮是怎么回事  
小宝宝需要剃掉胎发吗  
小宝宝为什么容易呕吐  
小宝宝突脐要紧吗  
宝宝哭闹的常见原因  
宝宝大便黑绿色是怎么回事  
宝宝的尿布为什么有一圈浅红色的尿迹  
女婴的阴道出血是怎么回事  
宝宝十几天排不出大便怎么办  
能给新生儿晒太阳吗



<<月子护理与新生儿保健专家指导>>

宝宝的手抓破小脸怎么办  
长“奶癣”怎么办  
月子护理及新生儿保健：第二周  
新妈妈本周饮食方案  
月子餐的烹饪要点  
月子里的餐点搭配原则  
不同体质新妈妈的进补方案  
盘点民间坐月子的六大饮食陋习  
蛋白质——身体修复的奇兵  
月子里的红色食品  
月子里的热补食物  
产后第2周的月子餐以补血为主  
调养内脏食谱（第2周）  
新妈妈本周护理须知  
剖宫产后的月子护理  
疤痕护理从细节入手  
剖宫产妈妈的饮食安排  
做好剖宫产后的心理恢复  
产后适当运动，为美丽加分  
动一动，产后恢复更得力  
产后运动，身体准备好了吗  
如何分期进行产后运动  
如何全面安排产后运动  
帮助身体尽快康复的运动原则  
产后运动的保健细节需关注  
月子期运动方法大集锦  
产褥体操锻炼身心  
简易坐椅健身运动  
产后瑜伽好处多多  
产后减肥食谱：教您吃对瘦身餐  
新妈妈的产后运动方案  
增强灵活度的上肢锻炼  
改善腿部曲线的运动  
产道修复的运动锦囊  
减腹运动的具体方案  
健胸运动帮助乳房缩张  
本周新妈妈实用手册  
新生儿发育及保健  
宝宝本周发育情况  
宝宝的生长发育指标  
心智与社会性发展  
和宝宝一起做游戏  
本周观察及照顾重点  
新生儿是“近视”，您知道吗  
新生儿呼吸快是否是气急  
新生儿娇嫩皮肤要小心护理  
如何护理新生儿的五官

<<月子护理与新生儿保健专家指导>>

给宝宝洗澡的方法  
新生儿的保暖护理更要重视  
新生儿生活护理一点通  
新生儿所需营养物质表  
母乳喂养要按需供给  
人工喂养要谨记5件事  
宝宝看上去不漂亮  
宝宝脸上有好多小白点  
宝宝游泳注意事项  
如何清洗宝宝的凶门  
学会给宝宝穿脱衣  
小宝宝戴手套害处多  
保持宝宝食具、寝具的洁净  
抱起和放下宝宝要依睡姿而定  
本周宝宝常见问题答疑  
宝宝头发稀少、脱发正常吗  
马牙是什么  
宝宝乳房为什么会肿胀  
宝宝的尿液呈红色是为什么  
宝宝特别嗜睡是怎么回事  
怎样分辨宝宝的哭声  
怎样应对宝宝的哭闹  
为什么宝宝总是哭着让爸爸抱  
冬季宝宝睡眠要注意什么  
怎样调整宝宝的睡眠时间  
怎样防止宝宝把头睡偏  
怎样发挥玩具的作用  
宝宝喉咙有痰鸣是生病吗  
宝宝便后清洁工作怎么做  
月子护理及新生儿保健：第三周  
月子护理及新生儿保健：第四周  
疾病预防篇  
新生儿喂养篇

章节摘录

版权页：插图：产后抑郁症的原因 新妈妈生产后，不仅在身体上继续承受着孕产期以来的生理变化，也必须在心理上经受由宝宝的降生所带来的应接不暇的改变。

产后抑郁的产生并非突如其来，它是躯体、精神及生活方式等因素综合使用的结果。

身体变化 产后期间是身体产生巨大变化的时期。

这些变化可能影响妇女的心情和行为数天或数周，在分娩以后的数小时内雌激素和孕酮的水平急剧下降，甲状腺激素也会急剧下降。

如果这些激素水平过低，新妈妈可有类抑郁症状，譬如情绪不稳、神经质、疲劳、失眠及紧张。

新妈妈分娩中，胎儿压迫膀胱及盆腔神经，使膀胱肌麻痹，收缩力差；或产后盆腔内压力忽然下降引起盆腔淤血；顺产后会阴切口疼痛等，这些情况都会影响排尿，使新妈妈适应不良，并无形中促使消极情绪产生。

最后，新母亲很少得到必要的休息。

新妈妈可能一天24小时都要喂养和照料婴孩，同时还要完成家务。

疲劳和缺乏睡眠可能要继续几个月。

这些都可能是导致抑郁的主要病因。

情感因素 许多情感因素可能影响产后新妈妈的自尊和应付压力的方式，这样可加重抑郁。

这些情况包括：新妈妈对怀孕、生产充满疑虑是常见的。

怀孕可能是非计划性的，或者宝宝提前出生，这可能导致家庭和日常工作的应激改变，使新父母措手不及。

如果宝宝有先天缺陷，父母就更难以接受了。

混合情感有时来自于新妈妈的以往经历。

如果新妈妈从小跟随父亲长大，或与其母亲关系不佳，这会导致她对宝宝的情感缺乏信心。

她也许担心，养育孩子将会导致痛苦、失望或损失。

此外，宝宝出生后，新妈妈有损失感是常见的。

损失感如失去自由，失去以往的身份，以及失去苗条身材和性感体验，这些都可加重产后抑郁。

生活方式 产后抑郁的一个主要因素是缺乏来自他人的支持。

如果妈妈独身或远离家庭，就会缺少这种支持。

从而使情绪长期处于压抑、不安的状态。

哺乳的一些问题可使新妈妈感到抑郁。

如果新妈妈无法哺乳或决定停止哺乳，就可能因此产生没有必要的负罪感，进而影响到心境。

产后抑郁症如何预防 产后抑郁症的预防和护理必须从多方面入手。

它包括掌握产褥期心理特点，做好基础护理，重视心理疏导，解决困扰新妈妈的实际问题等等。

做好心理保健的最终目的是帮助新妈妈从心理上树立信心、精神上获得满足、情绪上保持稳定，并改善不良心理状态，顺利渡过产褥期。

## <<月子护理与新生儿保健专家指导>>

### 媒体关注与评论

刚开始的时候对于坐月子和宝宝的护理有着小小的无措和慌张感，通过这本书的学习和了解，才得以坦然而轻松地面对产后的这一段时间。

——代宁 从分娩到坐月子内容很丰富，对于即将分娩或初为人母的读者来说很实用，书中的新生儿护理的知识和保健方法更是新妈妈最需要的。

——妇产科大夫王力 这本书的版式很温馨，阅读的时候特别舒服。很喜欢。

——萌萌

## <<月子护理与新生儿保健专家指导>>

### 编辑推荐

《月子护理与新生儿保健专家指导》是由北京玛丽妇婴医院产科专家刘欣欣编写。

《月子护理与新生儿保健专家指导》从分娩前到分娩后，提供全面的分娩知识和保健方法，为新妈妈产后一个月的月子生活及新生儿护理进行精心的指导。

《月子护理与新生儿保健专家指导》采用荷兰进口铜版纸精美彩色印刷，健康环保。

版式设计精美大方，定位高端。

内容丰富，指导性强。

是新妈妈最实用细致的月子护理与新生儿保健指导全书。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>